

CUANDO NO HAY MÁS REMEDIO...

El pasado jueves 18 de mayo, en la sede del Gobierno de Aragón en Bruselas, **Juan José Arranz, psicólogo, Presidente Fundador de Hispasante asbl. y experto en sicopatología y salud, pronunció una conferencia sobre “El dolor crónico”.** No es un tema de los más divertidos pero la charla sí que fue muy interesante.

Nos explicó Juan José Arranz que se estima que entre la población española un 35% de las personas sufren un dolor crónico, según los datos elaborados por la SED (Sociedad Española del Dolor), lo que implica un gasto socio-sanitario muy elevado. Además, este tipo de dolor no es tratado de forma correcta ni suficiente, ya que el enfermo puede pasar meses en listas de espera desde el momento en que acude a los servicios de Urgencias hasta que lo atiende el especialista que necesita.

Pero, ¿qué es el dolor? Se entiende como tal una sensación en una parte o partes del cuerpo, unida a una experiencia perceptiva y subjetiva desagradable y, por lo tanto, emocional, que depende de varios factores biológicos, psicológicos y sociales.

Se distinguen dos tipos de dolor: el agudo, que es el que aparece de forma repentina y suele durar menos de 6 meses, desapareciendo cuando se elimina la causa que lo originó (como el dolor de muelas), y el dolor crónico, que dura más de seis meses y presenta diferentes intensidades, pudiendo permanecer constante o intermitente.

Las causas conocidas del dolor permanente son las enfermedades crónicas, las lesiones de los nervios periféricos y otras enfermedades como diabetes, cáncer, alcoholismo, insuficiencia inmunológica, etc. pero también ocurre que a veces no se pueden determinar cuáles son las causas que originan el dolor, ya que no se advierte ni enfermedad ni lesión alguna en el paciente.

Por lo que se refiere a las consecuencias que puede ocasionar en los enfermos el hecho de padecer un dolor crónico, José Antonio Arranz señaló básicamente las siguientes:

1.- La primera consecuencia son las **reacciones emocionales asociadas** al dolor que experimenta el enfermo. Es sabido que la función del dolor es avisar de que hay algo que no funciona correctamente con el fin de que se proceda a *reparar* ese problema, pero la reacción inicial es la de experimentar miedo y tratar de evitar y eliminar el dolor. Como no se consigue, la persona que sufre siente un gran sentimiento de impotencia, irritación, ansiedad o ánimo deprimido que no hacen más que potenciar la sensación de dolor.

2.- **Problemas sociales:** el dolor afecta a las relaciones sociales, porque se abandonan las actividades de ocio, se disminuye el encuentro con amigos y familiares, ya que no se disfruta de su compañía y, por otro lado, se experimenta un sentimiento de inutilidad pues el aislamiento incita a creer que ya no se es necesario para nadie.



3.- **Problemas laborales:** la capacidad de trabajo se ve alterada y pueden presentarse problemas económicos.

4.- **Problemas familiares:** se tiene el sentimiento de no dar a la familia todo lo que esperan de uno, a la par que esa familia se culpabiliza por no poder prestar a la persona que sufre toda la atención debida. En las relaciones de pareja aumentan las tensiones emocionales.

5.- **Cambio concepción del mundo:** hay que intentar dar un nuevo sentido a la vida en el que la existencia del dolor, con todas las limitaciones que eso conlleva, esté presente.

Juan Antonio Arranz se refirió a los círculos viciosos en los que puede caer la persona que se ve enfrentada al dolor crónico, que muchas veces pueden incrementar el problema, ya sea a consecuencia de una reacción automática del individuo por acomodarse al dolor, que no siempre es la más conveniente, o el pretexto de ese mismo dolor, que le sirve de excusa para no tener que hacer las cosas que no le gustan y que le cuestan esfuerzo y que a la larga deterioran su capacidad personal.

Serán diferentes profesionales (neurólogos, neurocirujanos, fisioterapeutas, psicólogos, psiquiatras, etc.) los que se encargarán de diagnosticar los síntomas para poder optar por el tratamiento adecuado, recurriéndose a un tratamiento multimodal para poder ofrecer alivio al paciente gracias al recurso de los medicamentos, la cirugía, acupuntura, estímulos eléctricos locales, etc. Hay que señalar la importancia del tratamiento psicológico para conseguir aceptar la existencia del dolor crónico y conocer las limitaciones con las que se enfrenta y se tendrá que enfrentar la persona que lo sufre.

El psicólogo, en su seguimiento del paciente, determinará qué terapia o terapias pueden ser más efectivas en cada caso. En este contexto, el conferenciante explicó en que consiste la técnica de relajación (respiración diafragmática y relajación progresiva) y el *biofeedback* (sistema que enseña al paciente a observar sus respuestas fisiológicas resultantes de sus emociones), así como las técnicas de distracción, reestructuración cognitiva, potenciación de actividades, hipnosis y habilidades sociales.

Arranz, para terminar su charla, enumeró bajo el título de “estrategias de cambio de vida” algunas recomendaciones que pueden ayudar a las personas que sufren, entre las que no faltaban algunas útiles también para el público en general, como hacer ejercicio físico, comer y dormir bien, comunicar los sentimientos, tener paciencia, ser positivo, reír a menudo, etc.

En el animado debate que siguió a esta conferencia, la opinión unánime fue que los consejos eran muy acertados, pero seguirlos a veces resulta muy difícil. Juan José Arranz estuvo de acuerdo: ¿entonces? Pues eso, que muchas personas necesitan ayuda profesional para poder enfrentarse al problema que supone sufrir de un dolor crónico o vivir con una persona que lo sufre.

Maria José Fuster